



図2 前頭前野の活動性を高め 認知機能低下を予防する拮抗体操！

1 / 左右上肢・同リズム【難易度：★★★】

ゲーパータン



交互に胸の前で腕を伸ばして、手を「ゲー」・「パー」する運動です。

- ①まずは、右手を「ゲー」にして、前に突き出し、左手は「パー」にして、胸の前におきます。
- ②次に胸の前で手を合わせ、③今後は、左手を「ゲー」にして、前に突き出し、右手は「パー」にして、胸の前におきます。これを繰り返していきます！

2 / 左右上肢・同リズム【難易度：★★★★★】

円書き



- ①まずは、右手を「ゲー」にして、前に突き出し、左手も「ゲー」にして、アゴあたりにおきます。
- ②右手は、前回してグルグルと回し、左手は、後回してグルグルと回します。

3 / 上下肢同リズム【難易度：★★★★★】

手足2・3拍子運動



- 手は、2拍子で開閉運動（胸の前で手を合わせて、次は開くを繰り返す運動）
- 足は、3拍子でじゃんけん運動（①足を閉じた状態を「ゲー」②片脚を前に出した状態を「チョキ」③足を開いた状態を「パー」）この手足の運動を同時にします！

近隣で実施できる 日常的・習慣的活動

は効果的です。いずれにしても、好みの活動を自分の仕事や役割として、楽しんですることが大切です。また手を使った認知的体操（拮抗体操：図2）は、前頭前野の活動を促すため紹介しておきます。

たるみず元氣プロジェクトの重要な活動調査において、園芸や墓参りは上位にランクされていました。墓参りは65歳以上の高齢者において8割以上の方が行かれており、先祖を敬う習慣が根付いているようでした。まだ解析途中ですが、墓参りに習慣的に行かれる方は、そうでない方と比べうつ症状が少なく、認知機能や身体が高い傾向にあるようです。墓や納骨堂まで歩くという運動が関係しているの

また園芸は、体を動かすという作業自体が良いということはもちろんのこと、植物や土の日々の変化を観察し、肥料や消毒、水やりなど注意深く育てることが認知機能への刺激となります。大切なのは自分で育てたものが収穫や開花に繋がることで満足感や達成感、有能感を得ることができ、心の栄養としても園芸は良い活動だと思えます。他にも普段何気なく行っている買い物や調理も材料からメニューを考え、調理法を思い出すなど認知機能を使っている活動です。マンネリで刺激が足りない方は、あまり使用しない材料や用具を使って新しい料理に挑戦して調理を楽しんでみてください。

電話などでの対人交流

会合など友人や知り合いと 会って会話を楽しむことが脳

運動

への刺激として非常に大事であることが分かっています。コロナの件において最もダメージが大きい一つとも言えます。密な場所では話づらいますが、屋外での広い場所では、最近の出来事や知ったこと、気持ち等できるだけ話すようにしてほしいと思います。相手の状況を理解し、自分の状況を話すことによって認知刺激となるだけでなく、不安やストレスを緩和するなど心理的にもよい影響になることがあります。外出できない場合や一人暮らしの方でも最近ではテレビ電話のようなオンラインなどの手法で会話ができるようになってきましたが、操作が難しい方はぜひ、電話を使って定期的にご家族や友人と話すようにしてみてください。

終わりに

軽く中等度の有酸素運動が認知機能低下予防に効果があります。重要な活動調査においても散歩やグラウンドゴルフ、体操などを実施されている方が多かったですので、ぜひ続けてほしいと思います。また、第2回の牧迫教授が紹介されていますようにコグニサイズも有効でおススメです。詳細は第2回をご覧ください。

コロナによって多少生活は変化しましたが、生活リズムは極力変えないようにしましょう。食事、就寝、起床時間、日課など生活リズムが変化すると、特に認知症をお持ちの方は、不安や苛立ち、妄想、意欲低下が出現、増大する可能性があります。安定した生活リズムで規則正しい生活を心がけ、コロナに負けない暮らしをしていきましょう。